

"Ich kann kochen!"–Rezept: Belegtes Brot mit Kräuterbutter

20. Februar 2020



"Ich kann kochen!"

Mit Kindern zu kochen, ist gar nicht so kompliziert wie man vielleicht denken mag. Die Ideen der Bildungsinitiative "Ich kann kochen!" der Sarah Wiener Stiftung und der Barmer lassen sich einfach und unkompliziert im Kita-Alltag nachkochen. Ab sofort stellen wir regelmäßig Rezepte für kleine und große Köche vor. Zum Auftakt gibt es selbst geschüttelte Butter und Brot.

Zutaten für 12 Kinder:

- 1 Becher Sahne à 200 ml
- 1 Bund Basilikum
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz + Pfeffer
- 500 g Mini-Strauchtomaten
- 12 Scheiben Vollkornbrot

Küchenwerkzeuge:

- ein Schraubglas mit Deckel
- kleine Schüssel
- Knoblauchpresse
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Brotmesser
- Buttermesser

Rezept für Belegtes Brot mit Kräuterbutter

Schritt 1:

Die Sahne gründlich durchschütteln, dann öffnen. Ein sauberes Schraubglas zu maximal zwei Dritteln mit Sahne füllen. Glas fest verschließen und kräftig schütteln, sodass ein klatschendes Geräusch entsteht.

Die Kinder können reihum immer abwechselnd schütteln. Es sollten keine Pausen entstehen.

Schritt 2:

Nach einigen Minuten verfestigt sich die Masse. Wichtig ist, jetzt nicht aufzuhören, sondern weiter zu schütteln, bis ein richtiger Butterklumpen im Glas entstanden ist. Diesen können Sie herausnehmen und verarbeiten.

Die Buttermasse mit dem Löffel beim Abgießen zurückhalten. Auch ein Haarsieb hilft beim Abschütten. Die Flüssigkeit ist Buttermilch, probieren Sie diese!

Schritt 3:

Das Basilikum abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Besonders schöne Blätter zum Garnieren der geschmierten Brote beiseitelegen. Die restlichen Blätter mit den Händen fein zerkleinern und zur Butter geben.

Schritt 4:

Die Knoblauchzehe schälen, pressen und ebenfalls zur Butter geben. Leicht salzen und pfeffern. Alles gründlich vermischen.

Das Mischen gelingt gut mit Hilfe einer Gabel.

Schritt 5:

Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die halbierten Tomaten auf einem Teller mit den Basilikumblättern garnieren.

Tomaten lassen sich mit einem Wellenschliff-Messer leichter aufschneiden. Auch das Anpieksen der Schale hilft.

Schritt 6:

Die Brotscheiben zusammen mit der Basilikumbutter und den Tomaten servieren.

Die Brotscheiben zusammen mit der Basilikumbutter und den Tomaten servieren. Jedes Kind darf sich sein Brot selbst streichen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten auf das beschmierte Butterbrot legen.

Anmeldung und weitere Informationen zu "Ich kann kochen!"

Wenn auch Sie als Erzieherin und Erzieher oder pädagogische Fachkraft die Kinder in Ihrer Einrichtung für das Kochen und eine vielseitige Ernährung begeistern wollen, melden Sie sich unter ichkannkochen.de/mitmachen für eine kostenfreie Fortbildung der Initiative Ich kann kochen! an. Das gemeinsame Angebot von Sarah Wiener Stiftung und BARMER vermittelt deutschlandweit Erzieherinnen und Erziehern, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen sowie Grundschullehrerinnen und Grundschullehrern die Grundlagen des pädagogischen Kochens mit Kindern. Um direkt in die Praxis zu starten, können Sie einmalig eine Lebensmittelförderung der BARMER von bis zu 500 Euro für eigene Koch-Projekte in Ihrer Einrichtung beantragen.

[Mehr über die Initiative "Ich kann kochen!" von der Sarah Wiener Stiftung](#)

- [Mail](#)

- [Gemüse](#)
- [gesunde Ernährung](#)
- [gesundes Essen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Kochbuch](#)
- [Kochen](#)
- [Lebensmittel](#)
- [Snacks](#)